



Después de un desastre: qué pueden hacer los adolescentes

After Disaster: What Teens Can Do

Nota: la información basada en este folleto desarrollado por Project Heartland—Un proyecto de Oklahoma Department of Mental Health and Substance Abuse Service en respuesta a las bombas de 1995 en Murrah Federal Building en la ciudad de Oklahoma. El proyecto de Heartland fue desarrollado con fondos de Federal Emergency Management Agency en consulta con The Federal Center for Mental Health Services.

- Ya sea que hayas sido afectado directamente o no por un desastre o evento violento, es normal sentirte ansioso por tu propia seguridad, describir el evento en tu propia mente y querer saber como reaccionaría en una emergencia.
- Las personas reaccionan en diferentes formas a traumas, algunas se ponen irritables o deprimidas, otras pierden el sueño o tienen pesadillas, otros niegan sus sentimientos o simplemente “se quedan en blanco” en eventos peligrosos.
- Mientras posiblemente te sientas mejor pretendiendo que un evento no paso, a largo plazo, lo mejor es ser honesto sobre tus sentimientos y permitirte aprender sobre el sentimiento de pérdida e incertidumbre.
- Es importante saber que, mientras las cosas talvez se vean fuera de balance por un tiempo, tu vida retornará a lo normal.
- Es importante hablar con alguien sobre tu pena, enojo y otras emociones, aunque sea difícil de empezar.
- Tu talvez te sientas más cómodo hablando sobre tus sentimientos con un maestro, asesor o líder de la iglesia. Lo importante es que tengas a alguien en quien creas para hablar de tus confidencias sobre tus sentimientos y creencias.
- Es común querer vengarte de las personas que te han causado gran dolor. Este deseo viene de nuestra rabia por las víctimas inocentes. Nosotros tenemos que entender que es inútil responder con más violencia. Nada bueno se logra con un lenguaje de odio o las malas acciones.
- Mientras siempre recuerdes el evento, el dolor fuerte decrecerá con el tiempo y tu empezarás a entender que, en el aprendizaje de sobrellevar la tragedia, tu te has vuelto mas fuerte, más adaptable y más independiente.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Para asistencia adicional, contacte a su departamento de salud pública local, centro de salud mental comunitario, a un asesor o a un profesional de salud mental.

Esta hoja de información, fue adaptada por una publicación de Mental Health Services of Substances Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services. <http://mentalhealth.samhsa.gov>

HOJA DE INFORMACIÓN
SOBRE DESASTRES



South Carolina Department of Health
and Environmental Control